

11. www.ibe.unesco.org/en
12. www.eacea.europa.eu
13. www.eurydice.org
14. www.echa.info

Чала Ю.М.
м.Рівне

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В даній статті проаналізовано можливості самопізнання студентів з метою їх подальшого самовдосконалення та самовизначення; стимулювання співпереживання та емпатії; активізація рефлексії, самовиховання, озброєння прийомами роботи над собою; дослідження та розвиток системи ціннісних орієнтацій, що характеризують внутрішню готовність людини до здійснення певної діяльності щодо задоволення потреб та інтересів.

Ключові слова: самопізнання, співпереживання, емпатія, активізація рефлексії та самовиховання, система ціннісних орієнтацій.

В данной статье проанализированы возможности самопознания студентов с целью последующего самоусовершенствования и самоопределения; стимулирование сопереживания и эмпатии; активизация рефлексии, самовоспитания, вооружения приемами работы, над собой; исследование и развитие системы ценностных ориентаций, которые характеризуют внутреннюю готовность человека к осуществлению определенной деятельности по удовлетворению потребностей и интересов.

Ключевые слова: самопознание, сопереживание, эмпатия, активизация рефлексии и самовоспитания, система ценностных ориентаций.

In this article analyzed the possibilities for students according to getting on self-knowledge with the purpose of self-perfection and self-determination in the rare future; stimulation of excitement; activation of reflection, self-education, arming with the ways of self-perfection; research and development of the system of the valued orientation which characterize internal readiness according to realization of certain activity on satisfaction of necessities of interests.

Key words: self-perception, excitement, activation of reflection and self-education, the system of the valued orientation.

Актуальність теми дослідження. Реформування сучасної освіти передбачає зміну пріоритетів у формуванні позицій особистості, вимагає принципово нової системи навчання та виховання, що визнає особистість як самоцінність, і на цій основі забезпечує високий рівень активності індивіда в процесі індивідуальної діяльності щодо творчого оволодіння суспільними цінностями. Освітній процес повинен дати можливість кожному студенту реалізувати себе в пізнанні, навчальній діяльності, поведінці на підставі його здібностей, нахилів, інтересів, ціннісних орієнтацій і суб'єктного досвіду.

Ідеї психологічної і соціально-історичної заглибленості людини в реальне життя, необхідність подолання паралелізму, акцент на активності суб'єкта були підхоплені і розвинуті С.Л.Рубінштейном. Він і його послідовники на противагу постулатам про

безпосередність і апіорність людського досвіду, розвинули ідею про включення досвіду в життєдіяльність, у відношенні до якої він і виявляє свою психологічну природу [3].

Центральним поняттям локківської теорії пізнання стає людський досвід. Розвиваючи уявлення про генезис досвіду, Дж.Локк писав: „Уявимо, що розум є, так би мовити, білий папір, без усяких знаків і ідей. Але яким чином він отримує їх? ... Звідки він отримує матеріал для роздумів і знань? На це я відповідаю одним словом: із досвіду. На досвіді ґрунтуються усі наші знання” [2]. В іншому місці Локк додає, що досвід – це „єдиний шлях, яким ідеї речей проникають у розум”.

Оскільки досвід формується у окремої людини на основі серій одиничних подій, Аристотель відмовляє йому в статусі предмету наукового вивчення: „Предмет наукового знання – це щось, що доводиться, а мистецтво і міркування мають справу з тим, що може бути і так і по-іншому” [1].

Тому **мета** нашої статті – описати психологічний тренінг розвитку особистісно значущого досвіду, який буде забезпечувати подальшу самореалізацію кожного учасника з метою становлення психолога-професіонала.

Завданнями статті є:

1. Розвиток психологічної освіченості студентів (засвоєння наукових психологічних знань, необхідних для здійснення творчого самоаналізу та адекватної поведінки).
2. Розвиток гуманістично та творчо зорієнтованої ціннісно-сислової сфери (прагнення, інтереси, світогляд, ціннісні орієнтації).
3. Сприяння узгодженості ієрархії інструментальних та термінальних цінностей студентів, в основі яких лежить визначення пріоритетних цілей життя та засобів (бажаних якостей особистості), за допомогою яких їх можна досягнути.
4. Формування високого рівня диференційованої структури ціннісних орієнтацій.
5. Підвищення рівня рефлексії й самосвідомості, виявлення в процесі практичних занять психологічних та індивідуально-особистісних якостей студента, розкриття можливостей та засобів самовиховання.
6. Розвиток комунікативних здібностей і комунікативної компетентності.
7. Вироблення навиків самоаналізу, адекватної самооцінки і саморегуляції.
8. Формування свідомих мотивів успіху, творчої самореалізації.
9. Розвиток креативності.

Результатами роботи в тренінговій групі мають стати якісні зміни в розвитку особистісно значущого досвіду, який буде забезпечувати подальшу самореалізацію кожного учасника. Програма має бути реалізована в роботі клубу вихідного дня. Тривалість заняття 3 – 4 години один раз на тиждень. Експериментальна група в кількості 30 чоловік, яка розділена на дві (15 і 15 ч. відповідно). Заняття відбуваються почергово протягом двох семестрів.

Заняття 1. Тема: Моє справжнє “Я”.

Мета: *Допомогти відкрити своє “Я” і усвідомити необхідність самовдосконалення, а також:* знайомство з учасниками групи; ознайомити з метою, завданнями та правилами поведінки у групі та її основними принципами; розвиток комунікативних вмінь; з’ясування очікувань учасників щодо тренінгу; створення атмосфери взаєморозуміння та довіри.

На початку тренінгу ведучий повідомляє мету, завдання, принципи (*“тут і тепер”, конфіденційність, активність, увага до почуттів тощо*). Крім того, обговорюються організаційні моменти (*час, день та місце проведення занять*).

Знайомство являє собою центральну процедуру першого заняття будь-якого тренінгу. Дана процедура дозволяє “розкачати” групу, дати досвід нового спілкування, та розкрити нові ресурси в собі та партнерах по спілкуванню. Ми пропонуємо це зробити у наступний спосіб.

Вправа 1. Мета: Відкрити своє справжнє “Я”, усвідомити якості особистості, досягнути вищого рівня самосвідомості.

“Я і моє ім’я”

Спочатку кожному з учасників пропонується назвати своє ім’я, а потім дати особистісну характеристику собі по кожній букві імені (наприклад: *Зоряна* – загадкова, особлива, радісна, яскрава, надійна, активна. *Світлана* – самостійна, відповідальна, імпульсивна, талановита, любляча, азартна, надійна, амбітна). Для кращої демонстрації почати можна ведучому, а за ним будуть представляти себе всі інші учасники. Продовжити перше знайомство можна також наступною вправою.

Вправа 2. Мета: Дати собі адекватну самооцінку “Хто Я?”.

“Хто Я?”

Кожному учаснику пропонується відповісти на запитання “Хто я”, та записати на листку. Бажано, щоб було не менше 10 відповідей, які характеризують людину з різних позицій. При цьому враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що вважається за доцільне, щоб описати себе фразою, яка починається з “Я”... Я здібна студентка; Я любляча дочка; Я люблю екстрим (гірськолижний спорт, стрибки з трампліна); Я завжди прагну більшого; Я оптиміст; Я запальна і самолюбна; Я буваю невдячна; Я лідер і не люблю аутсайдерів; Я схильна до образ і довго тримаю їх у душі; Я просто супер... (за власним відчуттям). Потім по черзі кожен зачитує свої характеристики, всі інші повинні уважно слухати, щоб потім задати питання, яке його цікавить найбільше.

Вправа 3. Мета: Розкрити такі якості особистості, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного “Я”.

“Розповідь про якість, яку найбільше ціную”.

Пропонується кожному з учасників подумати над тим, яку якість він понад усе цінує в людях. Після зробленого висновку пропонується пригадати (чи вигадати) коротке оповідання, історію, випадок, в якому йшлося б про обрану цінну якість. Один із учасників розповідає таку метафору: “Ця історія трапилась дуже давно в старовинному місті, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість розлетілась далеко за околицями міста. Але був у місті чоловік, який заздрив його славі. І вирішив він придумати таке запитання, на яке мудрець не зміг би дати відповідь. Він пішов у поле, спіймав метелика, посадив його у зімкнуті долоні і подумав: “Запитаю я у Мудреця: скажи мені, наймудріший, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я стисну долоні і метелик загине, а якщо скаже, що мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас мудріший. Так усе й відбулося. Заздрісник спіймав метелика, помістив його в долонях і пішов до мудреця. І запитав у того: “О наймудріший, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий?” і тоді мудрець, який дійсно був дуже розумним чоловіком, відповів: “Все в твоїх руках...”

Після кожної розповіді йде групове обговорення, даються відповіді на наступні запитання: “Про яку якість йдеться в даній метафорі?”, “Чи є для вас цінною та якість, про яку говорилося у даному випадку?” Після дискусії ведучий пропонує самому виступаючому назвати ту якість, яку він обрав. Дана вправа дозволяє розкрити такі якості особистості, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного “Я”.

Вправа 4. Мета: Виявити роль психології в житті людини, загальні уявлення про людину та її психіку, розвиток рефлексивної свідомості.

“Психологія у моєму житті”.

Учасникам тренінгу дається дві анкети: “Психологія очима студентів”, у якій є 10 запитань і анкета “Психологічна карта особистості”, яка містить 8 запитань (див. додаток А, Б). Учасникам пропонується письмово дати відповіді на запитання анкет. Потім обговорюються деякі психологічні властивості та стани особистості. Для розвитку рефлексивного мислення на дошці записуються латинські афоризми: “*Vina bibunt homines, animalia cetera fontes*” – “Вино п’ють люди, а інші тварини джерельну воду” та “*Cogito ergo*

sum” – “Я мислю, отже існую”. Питання для дискусії: Чому стародавні сказали “а інші тварини”, замість того, щоб сказати “а тварини п’ють джерельну воду?” Відповідь на запитання міститься у другому афоризмі.

Заняття 2. Тема: Пізнаю самого себе.

Мета: *Розвиток самопізнання як одного із шляхів розвитку особистісно значимого досвіду. Розвиток такої форми діалогу, як “Сократівська бесіда”:*

Вправа 1. Мета: *Вияснити розуміння мети самопізнання засобом “сократівської бесіди”.*

“Сократ і ми”.

На початку бесіди учасникам тренінгу пропонується до уваги маленька інформація: “Засновником традиції такого філософствування, коли в центрі роздумів виявляється людина, її свідомість і моральність, був Сократ: “Я даю собі та іншим людям пораду, що звучить майже як заповідь: “Пізнай самого себе!” А тим часом досі ще не знаю себе. Більше того, в собі, в своїй душі, я знаходжу такі закутки, про які запрявся б на річці Стіксі, що вони не мої”.

Питання для діалогу: 1) Чому основною вимогою Сократа є самопізнання, а не пізнання навколишнього світу? 2) Що важче: пізнати людину чи предмет?

Вправа 2. Мета: *Пізнавати і обирати себе засобом рольової гімнастики.*

“Моделювання життя – це гра”.

Ведучий пропонує учасникам інформацію про роль гри у житті людини. Грати – це погодитись на зміни. Це вихід за межі звичайних взаємостосунків. А готовність змінити мислення – це основа відкриття, пізнання. У грі конфлікти зміщуються таким чином, що “Я” завжди бере верх: проблема чи знімається, або її вирішення стає прийнятним. Гра здатна пробудити почуття, які сплять, так само, як і почуття, які бушують, заспокоюються, коли входять в ігровий канал. Рольовий аутотренінг починається із рольової гімнастики.

Кожному учаснику пропонується вимовити слова: “так”, “ні”, якусь фразу, репліку голосно, тихо, коротко, запинаючись, ствердно, здивовано, захоплено, задумливо, з викликом, тужливо, ніжно, іронічно, злісно, урочисто... А тепер запитати: Чим ми користуємося із цієї очевидної безкінечності? Найменшою часткою. Щоб вибрати – необхідно побути, пережити всю палітру внутрішніх станів. Розвиток уяви, сміливості, звільнення від скутості, один крок вперед до здатності робити вибір.

Вправа 3. Мета: *Розвиток самопізнання, впевненості у спілкуванні, невимушеності.*

“Спілкування – це гра життєвих ролей”.

Бажаючи чи ні, - в спілкуванні ми приймаємо ролі і пропонуємо якісь ролі іншим. Актор грає роль Гамлета. А Гамлет грає ролі: сина, племінника, коханого, люблячого, месника, мислителя, переслідувача, блазня, суддю, божевільного... Не можна знайти життєву ситуацію, де б не приходилось поєднувати декілька ролей. Учасникам тренінгу пропонується побудувати подібним чином і поля своїх головних життєвих ролей. Для кожної ролі визначити п’ять головних якостей особистості, які мають забезпечити життєдіяльність цієї ролі.

Вправа 4. Мета: *Розвиток самопізнання шляхом порівняння, роль друзів (інших референтних осіб) у самопізнанні.*

Учасникам тренінгу роздається схематичне зображення “Я – образу”, людини. Образ розглядається нами як індивідуально – варіативна реальність, що формується і розвивається під впливом певної діяльності. Знання кожного про самого себе виникає на основі порівнянь себе з іншими. Таким чином, система Я – образів і характер поведінки до інших завжди є показником не тільки того, як людина уявляє іншого, але й те, як вона оцінює сама себе, тобто існує “Я” – для інших (“ідеальне Я”) і “Я” – для себе (“реальне Я”). На основі цього студентам пропонується наповнити змістом (у декількох словах) кожен образ усі “Я – образи” і таким чином усвідомити, ідентифікувати ці якості. Ідентифікація забезпечує

механізми соціалізації, посилює суб'єктивний компонент у розвитку “Я” – концепції”.

Заняття 3. Тема: “Розвиваємо у собі відкритість”.

Мета: *Розвиток емоційної відкритості.*

Вправа 1. Мета: *Створення позитивного клімату в групі.*

Кожному з учасників пропонується на початку заняття подарувати всім присутнім свою посмішку та побажання на сьогоднішній день. Ця вправа допоможе створити доброзичливу атмосферу, буде сприяти позитивному настрою в групі тренінгу.

Вправа 2. Мета: *Особистісне самопізнання.*

Ведучий дає інструкцію: знайти такий жест, який найбільше характеризує вашу відкритість. Побудьте якийсь час у цьому положенні. Не поспішайте. Потім знайдіть жест, який характеризує вашу закритість від оточуючих. Трохи по експериментуйте з цими положеннями (перейдіть від одного до іншого та навпаки), прислухайтеся до усіх змін, що відбуваються з вами, і знайдіть жест, який є чимось “середнім”, найоптимальнішим (нейтральним) для вас. Побудьте в цьому положенні, які відчуття, почуття виникають при цьому? Після вправи – узагальнення отриманого досвіду.

Вправа 3. Мета: *Розвиток почуття свободи, відкритості новому досвіду.*

Ведучий розповідає метафору. “Жила – була гусениця. Цілими днями повзала на гілках дерева. Але одного разу вона зупинилась і почала звивати кокон. Поступово вона окутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю заховалась від очей. В середині кокону було м'яко, тепло і темно. Гусениця відчувала, що з нею щось відбувається. Пройшов деякий час, і в коконі гусениці стало тісно. Вона збрала усі сили, напружилась і кокон лопнув, а її залило яскраве сонячне світло. Навколо дивовижний світ, переповнений фарбами, звуками і відкритого простору. Спочатку гусениці стало страшно – що вона буде тепер робити без кокона, який зігрівав її і захищав? Вона поглянула вниз – перед нею стелився величезний луг, наповнений квітами. Казкове відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила різнокольорові крила і полетіла. Так гусениця перетворилась у метелик”.

Вправа 4. Мета: *Розвиток відкритості у спілкуванні; комунікативних умінь і навичок, розвиток творчої уяви.*

“Без маски”.

Усі учасники по черзі беруть картки, що лежать у центрі кола, і без підготовки продовжують висловлюватися, початок якого записано на картці. Група прислухається до інтонації, голосу, оцінюючи міру щирості. Якщо визнається, що сказане було щирим, то вправу продовжує інший учасник. Якщо ж визнається нещирість сказаного, шаблонність, учасник робить ще одну спробу. Зміст незакінчених речень: “Під час спілкування з іншими людьми, мені подобається, коли...”, “Мені особливо не подобається, коли...”, “У незнайомому товаристві я відчуваю...”, “Мене лякає те, що...”, “Близькі люди інколи...”, “Дуже приємно, коли...”, “Я очікую від спілкування з людьми...”, “Якщо у спілкуванні назріває конфлікт...”, “Якщо співрозмовник каже, що я неправий...”, “Якщо під час розмови мене перестають слухати, то...”, “Те, що інша людина відчуває під час нашого спілкування...”.

Заняття 4. Тема: Залучення моделей підтримки.

Мета: *Надати можливість спостерігати характери реальних людей із минулого та сьогодення та досягнути їхні моральні цінності.*

Вправа 1. Мета: *Надати можливість бачити приклади, якими слугують реальні люди, а також їхні моральні цінності, наповнені реальним життєвим змістом.*

У центрі уваги – герої. Кожному учаснику пропонується обрати два герої: один з минулого, інший – сучасник. Дізнатися про нього якомога більше інформації і передати цю інформацію для всіх учасників тренінгу. Це можуть бути усні звіти, рольові ігри, танці, живопис. Нехай учасники ідентифікують вирішальні моменти чи поворотні пункти в житті героїв і відобразять у рольовій грі ці події. Не можна давати приводу учаснику думати, що ці моменти – результат випадковості чи везіння. Наголос потрібно робити на значенні

індивідуального вибору чи особистої відповідальності.

Вправа 2. Мета: *Засобом уявної екстремальної ситуації, яка моделюється, допомогти учасникам побачити нові цілі, які відкриваються на основі розвитку особистісно значимого досвіду.*

“Вільний”. Учасникам дається наступна інструкція: “Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по – новому. Кожний має багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо їх задовольнити. Про інші здогадуємося, але залишаємо їх у напівтемряві. А частина бажань захована, мабуть, у глибинах нашого невідомого. Що відбудеться, якщо ми станемо ясніше і чіткіше розуміти наші бажання і цілі ?

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну пігулку, яка на деякий час усуває всі стримуючі фактори засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтесь від несміливості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і всякого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки триває протягом тижня. Що ви будете робити у цей період? Що будете говорити? Як буде виглядати ваше життя? Що ви будете відчувати? Напишіть, як ви прожили цей тиждень? Ви маєте на це пів години. А тепер подумайте, чи могли ви зробити щось із того, що ви записали, і без чарівності пігулок? До чого ви можете прагнути і без неї? Запишіть свої думки.

Вправа 3. Мета: *Настроїти учасників на інтеграцію отриманого в процесі тренінгу особистісно значимого досвіду.*

Метафора. Давним – давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що істина знаходиться в глибокій криниці в горах. “Запитай криницю в чому істина, і вона повідає тобі про це”. Юнак знайшов криницю, задав питання і отримав відповідь. “Іди на майдан в своєму селищі. Там ти знайдеш те, що шукаєш”. Сповнений надій він пішов на майдан і там виявив три торгових крамниці. В одній продавали кусочки металу, в іншій – кусочки дерева, в третій – тоненький дріт. Здавалось, ніхто і ніщо не має відношення до розкриття істини. Розчарований, він повернувся до криниці, але з неї доносились лише луна. Юнак продовжував свої пошуки істини, і поступово спогади про криницю розвіялись. Одної ночі він почув звуки чудової мелодії. Хтось натхненно грав на ситарі. Юнакові захотілось наблизитись і дізнатись як народжується ця музика. Він підійшов до музиканта і дивився на його пальці, які танцювали по струнах, а потім почав розглядати гітару. І тут його вразило несподіване відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротикових струн, металу і дерева, саме таких, які він бачив у крамницях, але не надав їм значення. І тільки після цього він зрозумів послання криниці: нам уже дане все, що ми потребуємо. Наше завдання – зібрати все разом і використати за призначенням. Чимало чого не має значення, коли ми розглядаємо окремі фрагменти. Коли вони з’єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Вправа 4. Мета: *Допомогти ведучому і членам групи отримати інформацію про почуття учасників, пов’язаних з процесом занять. Чого я навчився.*

Учасникам пропонується оцінити окремі параметри, яких їм удалось досягнути, виходячи із запропонованої системи оцінок.

Вдалось досягнути повністю – 3 бали; Вдалось досягнути частково – 2 бали; В основному не вдалось – 1 бал; Абсолютно не вдалось – 0 балів.

Параметри:

1. Посилилось бажання дальшого розвитку, навчання.
2. В процесі занять оволодів новими методами і прийомами.
3. Став краще розуміти себе і інших, бачити в кожній людині позитивне.
4. Став краще сприймати себе і інших.
5. Зросла здатність виражати свої почуття.
6. З’явилося глибше розуміння життєвих цінностей.
7. З’явилося глибше розуміння цінностей і цілей своїх професій.

Після виконання наведених вправи ведучий аналізує ті параметри, які в результаті

оцінювання отримали найменшу середньоарифметичну оцінку по групі і зробити на основі цього певні висновки, внести пропозиції учасникам тренінгу щодо напрямків подальшої роботи.

Література

1. Аристотель. Никомахова этика // Соч. в 4 т. – М.: Мысль, 1983. – Т. 4. – С. 53-294.
2. Локк Дж. Опыт о человеческом разумении // Соч. в 3 т. – М., 1985. – Т. 1. – С. 77-582 – Т. 2. – С. 3-201.
3. Рубинштейн С.Л. Очерки, воспоминания, материалы. – М.: Наука, 1989. – 440 с.

Шаповалов Б.Б.

м. Київ

e-mail: ukrpolice@yandex.ru

РОЗВИТОК ОБДАРОВАНOSTІ ЮНОГО КІКБОКСЕРА В ДЮСШ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стаття присвячена проблемам творчого розвитку обдарованості юного кікбоксера на етапі початкової підготовки. Запропоновано систему комплексної підготовки як інструмент розвитку спортивної обдарованості юного кікбоксера в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Ключові слова: творчий розвиток, система комплексної підготовки, обдарованість.

Статья посвящена проблемам творческого развития одарённости юного кикбоксера на этапе первоначальной подготовки. Предложена система комплексной подготовки как инструмент развития спортивной одарённости юного кикбоксера в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: творческое развитие, система комплексной подготовки, одарённость.

The article is dedicated to the problem of creative development of giftness of young kickboxer at the stage of the beginning training. The system of complex training of young kickboxer in the groups of beginning training in Children-youth sport schools as a tool of the development of sport gift of kickboxer is proposed.

Key words: creative development, system of complex training, gift.

Актуальність. Спорт в наші дні є невід'ємною складовою сучасного життя, а спортивні досягнення громадян тієї чи іншої країни свідчать певною мірою про успішність самої країни. Перемоги на чемпіонатах світу, Європи, інших важливих міжнародних змаганнях не з'являються спонтанно, а є результатом планової системної роботи з розвитку спортивної обдарованості протягом багатьох років. В цій роботі дуже важливим є кожен етап спортивної підготовки, але етапу початкової підготовки відводиться особлива роль. Саме на цьому етапі проводиться відбір до груп спортивної підготовки, вибір профілюючого виду спорту та спортивної дисципліни, закладаються основи технічної підготовки юного спортсмена, виховуються його морально-вольові якості. Водночас, доводиться констатувати,